

Strategia programu

Przeciwdziałania Wadom Postawy Ciała u Dzieci i Młodzieży

w Publicznym Gimnazjum nr 3 w Kluczborku –rok szkolny 2013/2014.

Lp

Działania

Uwagi o realizacji

Programu

Termin realizacji

Osoby odpowiedzialne

1

Wypełnienie formularza metryczki szkoły realizującej program

Sporządzenie przez pielęgniarkę informacji:

- Dla dyrektora szkoły o indywidualnych potrzebach zdrowotnych uczniów
- Dla wychowawcy lista uczniów z problemami zdrowotnymi
- Dla nauczycieli wf: lista uczniów skierowanych przez lekarza na zajęcia gimnastyki korekcyjnej
- Organizacja „Dnia ćwiczeń śródlekcyjnych.
- Opracowanie raportu o potrzebach zdrowotnych szkoły
- Opracowanie harmonogramu działań szkoły w programie
- Zainicjowanie działań zmierzających do efektywnego obniżenia wagi tornistrów szkolnych

Informacje o problemach

zdrowotnych uczniów pielęgniarka czerpie wiadomości z dokumentacji

medycznej uczniów.

Wady postawy

czwartek, 03 października 2013 00:00

Dzień ćwiczeń śródlekcyjnych ma zainauguować powszechne stosowanie ćwiczeń w szkołach

Dyrektor wiedzę niezbędną do opracowania raportu czerpie z sprawozdania opracowanego przez pielęgniarkę

Podjęcie uchwały przez Radę Pedagogiczną –program staje się częścią programu profilaktycznego szkoły

Działania są kontynuowane przez cały rok szkolny, należy rozpocząć systematyczne ważenie tornistrów

wrzesień

Wady postawy

czwartek, 03 października 2013 00:00

apel !

Dyrektor szkoły

Pielęgniarka szkolna

Wady postawy

czwartek, 03 października 2013 00:00

Dyrektor szkoły koordynator programu

Dyrektor szkoły, koordynator programu

Koordynator programu

Dyrektor szkoły

Dyrektor szkoły

Koordynator programu

2

Uruchomienie grup interwencyjnych

Spotkanie informacyjne z rodzicami

Dzień prostego kręgosłupa

- Prowadzący grupy otrzymuje od pielęgniarki kopie opisu zaburzeń postawy ciała
- Organizacja zajęć z gimnastyki korekcyjnej
- Fizjoterapeuta opracowuje indywidualny zestaw ćwiczeń dla uczniów
- Nauczyciel prowadzący gimnastykę korekcyjną stosuje je na zajęciach
- Fizjoterapeuta uczy dziecko i rodzica jak ćwiczyć w domu
- Udział pielęgniarki szkolnej, koordynatora programu ,specjalisty z zakresu profilaktyki
- Przeprowadzenie zajęć dla uczniów z zakresu profilaktyki(prezentacje, pogadanki) na

wac
lek

październik

Wady postawy

czwartek, 03 października 2013 00:00

listopad

dyrektor szkoły

Wady postawy

czwartek, 03 października 2013 00:00

3

Udział szkolnego koordynatora w spotkaniu szkoleniowym

-Wykonanie testów przesiewowych profilaktycznych badań lekarskich

-organizacja dnia lekkiego tornistra

-działania wspierające

Wady postawy

czwartek, 03 października 2013 00:00

Badania dotyczą uczniów którzy podlegają im w danym roku szkolnym

Pielęgniarka zbiera dokumentacje we współpracy z wychowawcami

W tym dniu tak należy zorganizować zajęcia szkolne by uczniowie nie musieli przynosić książek

(wykorzystanie szafek szkolnych)

Konkurs plastyczny o tematyce zdrowotnej

listopad

Wady postawy

czwartek, 03 października 2013 00:00

A.Morawiec

Dyrektor szkoły

Koordinator programu

Pielęgniarka szkolna

Wychowawcy klas

Koordynator programu

Dyrektor szkoły

Nauczyciele plastyki, techniki

4

Organizacja Dnia prawidłowej postawy ciała

Działania wspierające

W wybranym dniu wszyscy uczniowie będą wykonywać ćwiczenia korekcyjne na lekcji wf

Mikołajkowy turniej sportowy

grudzień

M.Pilak

grudnia

Nauczyciel wychowania

Fizycznego

Nauczyciele opiekunowie

5

Organizacja Dnia przeciw otyłości

Promocja zdrowego żywienia(prezentacja multimedialna piramidy żywienia ,konkurs)sklepik szkolny za

styczeń

samorząd uczniowski

nauczyciel bibliotekarz

6

Dzień wiedzy o zdrowiu w aspekcie postawy ciała

Przeprowadzenie ankiety dotyczącej zdrowia, prawidłowej postawy ciała, odżywiania

luty

Koordinator programu

Wychowawcy klas

7

Organizacja dnia przeciw siedzącemu trybowi życia I

Pierwszy dzień wiosny

marzec

Wychowawcy klas

8

Organizacja dnia aktywności rodzinnej

Działania wspierające

Gry i zabawy z udziałem rodziców-Dzień sportu

Dzień otwarty gabinetu medycyny szkolnej(pomiary ciśnienia krwi ,kontrola wagi ciała)

Czerwiec

M. Pilak i wychowawcy klas

Wychowawcy klas , rodzice

Koordinator programu

Pielęgniarka szkolna, psycholog szkolny

9

Dzień przeciw siedzącemu trybowi życia II

-Przekazanie

sprawozdania z działalności szkoły

Dzień bezpiecznej szkoły

Czerwiec

Dyrektor szkoły

Koordinator programu, wszyscy nauczyciele,

psycholog

Koordinator programu: Magdalena Pilak

Wady postawy występujące wśród uczniów i ich leczenie to obecnie jedno z poważniejszych wyzwań, przed jakim stoi każda szkoła. Ważne słowa wypowiedziane na konferencjach muszą być poparte konkretnym działaniem!

Od dwóch lat wraz grupą uczniów naszego gimnazjum uczestniczymy w turnusach rehabilitacyjnych w Suchym Borze, podczas których pod okiem bardzo rzetelnych i kompetentnych rehabilitantów (oraz w tym roku również przy wydatnej pomocy studentów Politechniki Opolskiej) staramy się korygować wszelkiego rodzaju skoliozy i dysfunkcje narządu ruchu.

Od 2 do 7 listopada 2009 r. 22 uczniów codziennie wyciskało siódme poty na sali gimnastycznej i na basenie, regenerowało swoje drogi oddechowe w tężni, a w nielicznych chwilach wytchnienia - oddychało cudownym powietrzem o niepowtarzalnym żywicznym

zapachu. Wymiernym efektem naszego pobytu były deklaracje wielu uczniów, że od tej pory będą brali udział w zajęciach wychowania fizycznego, by w ten sposób w przyszłości uniknąć wręcz katorżniczych ćwiczeń pana Mirka! Oczywiście, większość uczestników wyraziła chęć powrotu do Suchego Boru w najbliższym czasie.

Barbara Gułowska-Dybek

{morfeo 12}

PROGRAM PRZECIWDZIAŁANIA WADOM POSTAWY CIAŁA U DZIECI I MŁODZIEŻY

Zadania do realizacji:

WRZESIEŃ

Inauguracja Programów Profilaktycznych - 25.09.2009r.

W tym dniu odbędzie się:

1. Dla klas pierwszych - prezentacja multimedialna na temat wady postawy- odpowiedzialna M. Pilak.

2. Dla klas drugich projekcja filmu na temat racjonalnego odżywiania się - odpowiedzialni wychowawcy klas

3. Dla klas trzecich filmy i prezentacje poruszające tematykę uzależnień - odpowiedzialni wychowawcy klas

4. Konkurs plastyczny nt. uzależnień i racjonalnego odżywiania się - odpowiedzialny nauczyciel

plastyki

I. Dzień ćwiczeń śródlekcyjnych

Od 28.09.2009r. do końca roku szkolnego będą powszechnie stosowane ćwiczenia śródlekcyjne. Prowadzić je będą nauczyciele w czasie swoich lekcji przedmiotowych.

Opracowanie scenariusza zebrania z rodzicami i lekcji wychowawczej lub zajęć wychowania fizycznego poświęconych tematyce profilaktyki wad postawy - odpowiedzialni M.Pilak i wychowawcy klas.

PAŹDZIERNIK

II. Dzień prostego kręgosłupa

W tym miesiącu zostanie wybrany dzień, w którym zostaną przeprowadzone zajęcia dla uczniów z wykorzystaniem otrzymanych scenariuszy lekcji - odpowiedzialni nauczyciele wychowawcy oraz nauczyciele wychowania fizycznego.

1. Spotkanie z rodzicami i podanie informacji o:

- przystąpieniu do Programu (Krok I Procedury) - odpowiedzialni wychowawcy klas. W spotkaniu powinna uczestniczyć pielęgniarka medycyny szkolnej oraz zaproszony przez panią dyrektor specjalista z zakresu profilaktyki i leczenia wad postawy.

- prowadzeniu w szkole przez p. M. Pilak zajęć gimnastyki korekcyjnej - odpowiedzialna pielęgniarka szkolna.

2. Rozdanie ankiet dla rodziców uczniów klas pierwszych dotyczących wiadomości o profilaktyce i korekcji wad postawy ciała - odpowiedzialni pielęgniarka i wychowawcy klas

3. Przeprowadzenie testów siły mięśni grzbietu i brzucha u uczniów klas pierwszych - odpowiedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

LISTOPAD

III. Dzień lekkiego tornistra

W wybranym dniu będą zorganizowane zajęcia szkolne tak, aby uczniowie nie musieli przynosić podręczników, a waga tornistrów była maksymalnie odniżona - odpowiedzialni nauczyciele przedmiotowi.

GRUDZIEN

IV. Dzień prawidłowej postawy ciała

W wybranym dniu (14.12.2009r.) uczniowie na zajęciach wychowania fizycznego wykonywać będą ćwiczenia korekcyjne.

STYCZEŃ

V. Dzień przeciw otyłości

1. Konkursy promujące zdrowe odżywianie - odpowiedzialni nauczyciele biologii

2. Pomiar wagi ciała uczniów klas II i III i określenie ich typu budowy - odpowiedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

3. Sprzedaż w sklepiku szkolnym wyłącznie zdrowych artykułów spożywczych - odpowiedzialna Pani Dyrektor szkoły

LUTY

VI. Dzień wiedzy o zdrowiu w aspekcie postawy ciała

1. Debaty, pogadanki, spotkania z pielęgniarką szkolną lub specjalistami z zakresu wad postawy - odpowiedzialni wychowawcy klas, dyrektor szkoły

2. "Konkurs wiedzy o zdrowiu" - odpowiedzialny pan Mariusz Gorejowski. Wychowawcy klas wyznaczą po dwie osoby z każdej klasy do udziału w konkursie.

MARZEC

VII. Dzień przeciw siedzącemu trybowi życia I

Działania promujące aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu:

1. Wyjścia, wycieczki - odpowiedzialni wychowawcy klas

2. Zawody sportowe w piłce siatkowej, nożnej i koszykowej - odpowiedzialni wychowawcy wychowania fizycznego

KWIECIEŃ

VIII. Dzień aktywności rodzinnej

Działania poświęcone wspólnej aktywności uczniów i dzieci:

1. Zawody w tenisie stołowym dla uczniów i rodziców - odpowiedzialny pan Mariusz Gorejowski

2. Zawody w piłce siatkowej dla uczniów i rodziców - odpowiedzialna M. Pilak

3. Zajęcia na ścianie wspinaczkowej dla uczniów i rodziców - odpowiedzialni wychowawcy klas

MAJ

IX. Dzień przeciw siedzącemu trybowi życia II.

1. Klasy pierwsze - turniej gier i zabaw - odpowiedzialni wychowawcy klas

2. Klasy drugie i trzecie (chłopcy) - turniej piłki ręcznej - odpowiedzialny p. Mrariusz Gorejowski

3. Klasy drugie i trzecie (dziewczęta) - turniej piłki siatkowej - odpowiedzialna M. Pilak

4. Ponowny pomiar siły mięśni brzucha i grzbietu w klasach pierwszych - odpowiedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

CZERWIEC

X. Dzień Złotego Tornistra

Podsumowanie całorocznej pracy na rzecz profilaktyki i korekcji wad postawy ciała

1. Mecz uczniowie kontra nauczyciele w piłce siatkowej - odpowiedzialni nauczyciele wychowania fizycznego

2. Ćwiczenia korekcyjne na wakacje:

3. Zestaw ćwiczeń korekcyjnych do wykonywania w warunkach domowych dla uczniów uczęszczających na zajęcia korekcyjne - odpowiedzialna M. pilak.

Poszczególne kroki procedury od II-VII będą realizowane zgodnie z zakresem i terminami wykonywanych testów przesiewowych i profilaktycznych badań lekarskich przez pielęgniarki,

lekarzy, wychowawców i rodziców.

W czasie całego roku szkolnego prowadzący zwrócą uwagę na równomierne rozmieszczenie elementów korekcyjno kompensacyjnych na lekcjach wychowania fizycznego oraz działania profilaktyczne.

Konferencja poświęcona tematyce wad postawy u dzieci i młodzieży

Dnia 20.10.2009 r. w Publicznym Gimnazjum nr 3 w Kluczborku odbyła się konferencja dotycząca wad postawy u dzieci i młodzieży.

Spotkanie prowadziła pani dr Karina Słonka z wydziału wychowania fizycznego i fizjoterapii Politechniki Opolskiej w Opolu.

Przedstawione zostały najczęściej występujące wady postawy u dzieci a także różne formy zapobiegania i zmniejszania ich powstawania.

Po zakończeniu prezentacji multimedialnej zostały zadane bardzo znaczące pytania dotyczące

wad postaw , zapobiegania im, oraz w jaki sposób rozwijać zainteresowanie dzieci ,młodzieży oraz rodziców gimnastyką korekcyjną poprzez którą można zapobiec nieprawidłowości w postawie ciała dzieci i młodzieży.